

MENÚ C.P.I. RAMÓN Y CAJAL DE AYERBE

MAYO 2022

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
FESTIVO	MENESTRA DE VERDURAS	ARROZ TRES DELICIAS 	CREMA DE LEGUMBRES	JUDÍAS VERDES CON PATATA
	LONGANIZA ASADA	MERLUZA A LA PLANCHA 	TORTILLA DE CALABACÍN 	SALMÓN AL ORIO CON TOMATE NATURAL 
	FRUTA 699 KCAL	FRUTA 691 KCAL	YOGUR  659 KCAL	FRUTA DEL TIEMPO 692 KCAL
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
LENTEJAS HORTELANA	MACARRONES BOLOÑESA 	CREMA DE VERDURAS CON PICATOSTES 	ACELGAS SALTEADAS	ARROZ BLANCO CON TOMATE
TORTILLA FRANCESA 	POLLO CHILINDRÓN	TILAPIA AL HORNO 	ESTOFADO DE TERNERA	PERCA A LA PLANCHA 
FRUTA 692 KCAL	FRUTA 686 KCAL	FRUTA 693 KCAL	FRUTA 642 KCAL	YOGUR 650 KCAL
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
FIDEOS A LA CAZUELA 	CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES 	GARBANZOS EN SALSAS	CREMA DE VERDURAS CON PICATOSTES	JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
PASTEL DE CARNE 	CALAMARES REBOZADOS 	TORTILLA DE CALABACÍN 	PAELLA DE PESCADO 	ESTOFADO DE PAVO
FRUTA 768 KCAL	FRUTA 657 KCAL	FRUTA NATURAL 678 KCAL	YOGUR  649 KCAL	FRUTA 603 KCAL
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
POTAJE DE ACELGAS Y GARBANZOS	GUISANTES CON PATATA	BRÓCOLI SALTEADO	FIDEUA 	BORRAJA CON PATATA
TORTILLA DE PATATA CON TOMATE NATURAL 	LONGANIZA ASADA	BACALAO CON TOMATE Y ARROZ 	ESCALOPE EN SALSAS DE MANZANA	SALMÓN AL HORNO CON GUARNICIÓN  
YOGUR  702 KCAL	FRUTA 769 KCAL	FRUTA 667 KCAL	FRUTA 706 KCAL	FRUTA 663 KCAL
LUNES 30	MARTES 31			
PATATA RELLENA	ESPAGUETIS CON CHORIZO 			
POLLO EN PEPITORIA	TILAPIA EN SALSAS VERDE 			
FRUTA 645 KCAL	FRUTA 730 KCAL			

Menú valorado nutricionalmente por la dietista nutricionista Lorena López Mañas. ASENDI

*30 g. de pan en cada comida/ ** El cálculo nutricional corresponde al grupo de edad de 7-12 años.

COMEDOR ESCOLAR C.P.I. RAMÓN Y CAJAL de AYERBE

SUGERENCIAS PARA LOS DESAYUNOS

- 1 lácteo
- 1 fruta pequeña o media
- 1 ración de cereales, pan, galletas o bizcochos caseros... (preferiblemente integrales)

SUGERENCIAS PARA LOS ALMUERZOS Y MERIENDAS

- Asegurar el aporte de fruta y lácteos (1 fruta y 1 yogur o leche)
- Asegurar el aporte de energía (bocadillo)

SUGERENCIAS PARA LAS CENAS

- Un primer plato en forma de verdura cocida, asada, a la plancha o en ensalada (asegurando el aporte de fibra)
- Un segundo plato variado:
 - Los días que en la comida haya carne picada deben aportar carne o pescado en filete cocinado de forma sencilla: plancha, horno, papillote o microondas (asegurando el aporte proteico sin sobrepasar las grasas).
 - Los días que en la comida haya carnes sabrosas o cortes grasos, las cenas deben aportar un pescado cocinado de forma sencilla: plancha, horno, papillote o microondas (asegurando el aporte proteico sin sobrepasar las grasas).
 - El resto de días se debe tener en cuenta que debe haber huevo (en forma de tortilla, revuelto, plancha y menos veces frito) 3-4 veces por semana y no se podrá cocinar más de dos veces por semana la carne o el pescado en forma de frito o rebozado (aconsejando freír en freidora y rebozar sin huevo).
- Deben tener todas las cenas una guarnición de patata, arroz o pan preferiblemente integral que nos asegure el aporte de glúcidos.
- Debe haber un postre en forma de fruta o yogur o leche.